



ほけんだより



令和6年7月16日(火)

大良小学校 保健室

文責 加茂

夏休みまであと3日となりました。保健室から夏休み前にいくつかお伝えたいことがありますので、ご確認をお願いします。

夏休みは治療のチャンスです

4月から始まった健康診断ですが、ご協力いただきありがとうございました。各検診で疾病や異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」でその内容を伝えていましたが、受診はすすんでいるでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診をしていない場合は、時間のとりやすい夏休みにぜひ済ませましょう。

とくに、むし歯の治療などは一定の期間を必要とする場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。



受診率報告(7月12日現在)

	受診勧告者	受診済	受診率
眼科(視力含む)	6人	1人	16.6%
歯科	18人	5人	27.7%
耳鼻科	3人	3人	100%
全体	27人	9人	33.3%

耳鼻科については、受診率100%を達成しています。ご協力ありがとうございました。治療がお済みでしたら、学校にお知らせください。

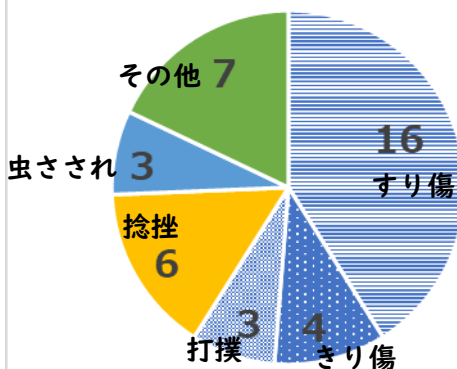
※個人懇談の時に、健康診断結果一覧票をお配りますので、改めてご確認ください。

1学期

保健室来室のまとめ

	けが	病気	その他	合計
4月	4	1	4	9
5月	12	2	9	23
6月	18	4	6	28
7月	5	1	5	11
合計	39	8	24	71

けがの内訳



「病気」や「その他」の内訳や学年別の集計報告は2学期にします。けがの内訳の「その他」は鼻出血、マメ、膝の痛みなどです。

- * 新学期から1か月ほどたち徐々に疲れが出てくると、様々な心身の不調やけがが出てくる傾向があります。
- * 学校内でのけがは「すり傷」が一番多かったです。低学年では登校中や遊んでいる最中に、高学年では低学年ほどけがでの来室はありませんが、体育(ハードル走、幅跳び等)でけがをするケースがありました。
- * 来室理由の「その他」の内訳は、着替え(下着の貸出等)やクールダウン等での来室が多いです。

夏休みも熱中症対策を忘れずに！

塩分チャージタブレット
一人一袋配ります！



スポーツドリンク味

ガバヤ食品株式会社から「塩分チャージタブレット」が届きました。
(48袋(1袋26粒入り))

そこで、一人一袋ずつ配りたいと思います。

夏休みの熱中症対策として、ぜひご家庭で活用されてください。

★明日、7月17日(水)の下校前に配りますので、お子様をお迎え
に来られた時に、確認をお願いします。

しょねつじゅんか
暑熱馴化できていますか？

水分補給や塩分補給もちろんですが…

「暑熱馴化」も忘れずに！

「暑熱馴化」とは徐々に夏の暑さに慣れさせ、暑い環境でも体温調節が
できるようにすることです。低い温度で設定された冷房の効いた涼しい
部屋で過ごすことが多いと、外での活動時に熱中症になりやすくなって
しまいます。「暑熱馴化」には大きく分けて2つの方法があります。



① 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂
で湯船につかってあたたまったり
してこまめに汗をかくことで、汗に
含まれる成分が体外に出る前に再吸
収される仕組みが向上します。



② 環境温度を調節する

エアコンの設定温度を高めにした
り涼しい時間帯には、室内に外気を取り
入れたりして、高い気温への慣れを促
進します。

※早く慣らそうとして、急に激しく運
動をしたり、炎天下に身を置いたり
すると、その行動が熱中症につなが
ります。



夏休みも朝ごはんをしっかり摂りましょう！

★朝ごはんには、1日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割があります！

×



★2学期は9月2日から給食開始です。夏休み明けの食欲が心配になる
ところですが、夏休み中も毎日決まった時間に朝ごはん食べると元気に
新学期をスタートできます。

右に給食当番さんの様子を載せています。大良小学校では縦割り当番制です。

2学期も準備や後片付けを頑張りましょう。たくさん食べて元気に過ごそう！



スクールカウンセラー来校日のお知らせ

スクールカウンセラーとお話されてみませんか？随時、面談希望を受け付けています。(担当：加茂)

9月9日(月)	8:30～12:30	1月27日(月)	8:30～12:30
*10月30日(水)		2月17日(月)	
12月16日(月)			

*10月の来校日に変更がありますので、ご確認ください。